

## **PERBANDINGAN SISTEM PENJAS DAN OLAHRAGA ”SISTEM PENDIDIKAN JASMANI DI MESIR”**

**ANDI MUHAMAD ASWAN**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu disiplin ilmu yang digunakan dalam proses penyelenggaraan pendidikan secara nasional. Sehingga diharapkan melalui konsep dasar teori dapat diimplementasikan dalam perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga. Serta mampu mengarahkan dalam menganalisis secara cermat gejala-gejala yang timbul di berbagai negara maupun masyarakat sebagai akibat pelaksanaan sistem pendidikan jasmani dan olahraganya masing-masing.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak

serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Namun secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa Jawa olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia.

Dengan demikian olahraga merupakan bagian terpenting pada setiap negara. Oleh karena itu, perlu pemahaman dalam pelaksanaan yang baik pada setiap negara tersebut, melalui berbagai kajian teori dalam pengembangannya. Pemaknaan jasmani dan olahraga dalam konsep pengembangan pendidikan merupakan pembahasan yang akan disajikan lebih lanjut. Selain itu, interpretasi terpenting dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah program secara nasional, sistem pendidikan dan pembinaan yang digunakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga pada beberapa negara. Interpretasi tersebut berdasarkan aspek budaya dan sejarah bangsa, dengan mempertimbangkan perkembangan IPTEK dan peran organisasi internasional dan kompetisi internasional

Memang belum terdapat definisi tentang perbandingan pendidikan jasmani dan olahraga yang dapat diterima secara universal, namun

umumnya dapat dikatakan bahwa, perbandingan pendidikan jasmani dan olahraga adalah analisis perbandingan dari sifat-sifat dan perkembangan yang menonjol dari pendidikan jasmani dan olahraga pada dua negara atau lebih, ataupun area, masyarakat dan kultur budaya, guna maksud-maksud penyelidikan tentang perbedaan maupun kesamaannya dalam pengembangannya.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Landasan Falsafah Pendidikan Kebugaran Jasmani**

Kemana arah pembinaan kebugaran jasmani? Tujuan jangka panjang pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan itu dimaksudkan untuk menghasilkan insan yang berpendidikan dan berpandangan bahwa aktivitas jasmani ini bernilai, bermanfaat, dan dapat dilakukan di sepanjang hayat.
2. Melalui proses pendidikan tersebut juga dihasilkan insan yang dapat memahami bagaimana membuat rencana kegiatan dan melaksanakannya, baik untuk keperluan sendiri secara perorangan maupun keperluan kelompok.

3. Untuk menghasilkan seseorang yang terampil menciptakan peluang dan memanfaatkannya dalam rangka pembinaan kebugaran jasmani. Kemampuan mengatasi stress dan hambatan juga menjadi tujuan akhir.

Bertitik tolak dari pandangan falsafah tersebut, sebagai guru pendidikan jasmani, kita perlu memahami kaidah pengembangan program pendidikan jasmani yang seimbang. Adapun kaidah-kaidah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Menyediakan waktu yang cukup bagi anak untuk melakukan aktivitas jasmani.
2. Menyediakan kesempatan bagi setiap anak untuk memenuhi kebutuhan secara perorangan yang memang berbeda-beda.
3. Menyediakan aneka kegiatan dan memberikan bimbingan sesuai dengan pilihan siswa.
4. Memberikan informasi umpan balik kepada anak, baik mengenai proses maupun hasilnya.
5. Membekali siswa dengan keterampilan dasar termasuk pengayaan keterampilan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Menjadikan diri sebagai guru pendidikan jasmani yang pantas sebagai panutan bagi siswa.

7. Memberikan perhatian penuh bagi perkembangan anak secara menyeluruh, termasuk sikap dan perlakuannya terhadap aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara teratur dan berkesinambungan.
8. Menggunakan strategi yang tepat untuk membentuk pola hidup sehat.
9. Menggunakan gaya hidup aktif dan pelaksanaan aktivitas jasmani di luar pendidikan jasmani disekolah.
10. Menghindari ucapan yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani itu hanyalah membuang-buang waktu, dan sia-sia belaka.

Sesuai dengan kodranya, anak senang bermain. Ia senang melampiaskan kebebasannya untuk bergerak. Melalui bermain, anak disiapkan untuk menghadapi kehidupan nyata. Bermain mengajarkan kenyataan hidup. Untuk mencapai hal ini, maka perlu penyiapan strategi pengembangan program yang sistematis dan berkesinambungan. Sehingga tujuan betul-betul dapat tercapai dengan maksimal sesuai apa yang diharapkan.

#### B. Nilai Dasar Falsafah Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang. Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu :

- Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
- Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya.
- Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana meneraokannya dalam praktek.

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta di lakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru.konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak-anak dididik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, moral, dan spiritual.Tanda-tandanya adalah anak lebih tahan menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman dan tentram dalam kehidupan sehari-hari.

### C. Azas dan Falsafah Penjas

#### A. Kedudukan Dan Makna Pendidikan Jasmani

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang sudah mencapai tahap yang sangat maju, telah pula menghadapkan bangsa kita, terutama

para remaja dan anak-anak, pada gaya hidup yang semakin menjauh dari semangat perkembangan total, karena lebih mengutamakan keunggulan kecerdasan intelektual, sambil mengorbankan kepentingan keunggulan fisik dan moral individu. Budaya hidup sedenter (kurang gerak) karenanya semakin kuat menggejala di kalangan anak-anak dan remaja, berkombinasi dengan semakin hilangnya ruang-ruang publik dan tugas kehidupan yang memerlukan upaya fisik yang keras. Segalanya menjadi mudah, sehingga lambat laun kemampuan fisik manusia sudah tidak diperlukan. Dikhawatirkan, secara evolutif manusia berubah bentuk fisiknya, pada bentuk yang tidak bisa kita bayangkan, karena banyak anggota tubuh kita, dari mulai kaki dan lengan sudah dipandang tidak berfungsi lagi.

Dari uraian diatas patutlah kita mempertanyakan kembali peranan dan fungsi pendidikan, khususnya pendidikan jasmani: apakah peranan yang bisa dimainkan oleh program pendidikan jasmani dalam kondisi dunia dan bangsa yang semakin dihadapkan pada kuatnya potensi konflik tersebut? Apa peranan pendidikan jasmani dalam mempersiapkan para pewaris bangsa ini untuk mampu bersaing secara sehat dalam persaingan global sekarang dan kelak? Apa pula peranan pendidikan jasmani dan olahraga dalam mengantisipasi kemungkinan terjadinya evolusi kehidupan manusia yang cenderung tidak lagi memerlukan perangkat fisik yang utuh untuk menjalankan tugasnya sehari-hari?

## B. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia. Per definisi, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung.



Sungguh, pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano*.

#### a). Kesatuan Jiwa dan Raga

Pertanyaan sulit di sepanjang jaman adalah pemisahan antara jiwa dan raga atau tubuh. Kepercayaan umum menyatakan bahwa jiwa dan raga terpisah, dengan penekanan berlebihan pada satu sisi tertentu, disebut dualisme, yang mengarah pada penghormatan lebih pada jiwa, dan menempatkan kegiatan fisik secara lebih inferior. Pandangan yang berbeda lahir dari filsafat monisme, yaitu suatu kepercayaan yang memenangkan kesatuan tubuh dan jiwa. Kita bisa melacak pandangan ini dari pandangan Athena Kuno, dengan konsepnya "jiwa yang baik di dalam raga yang baik." Moto tersebut sering dipertimbangkan sebagai pernyataan ideal dari tujuan pendidikan jasmani tradisional: aktivitas fisik mengembangkan seluruh aspek dari tubuh; yaitu jiwa, tubuh, dan spirit. Ungkapan Zeigler bahwa fokus dari bidang pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mengembangkan, bukan semata-mata aktivitas fisik itu

sendiri. Selalu terdapat tujuan pengembangan manusia dalam program pendidikan jasmani. Akan tetapi, pertanyaan nyata yang harus dikedepankan di sini bukanlah 'apakah kita percaya terhadap konsep holistik tentang pendidikan jasmani, tetapi, apakah konsep tersebut saat ini bersifat dominan dalam masyarakat kita atau di antara pengembangan tugas penjas sendiri?

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru penjas sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah penjas sendiri, maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti, masih banyak guru penjas yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran penjas di sekolahnya masih lebih banyak ditekankan pada program yang berat sebelah pada aspek fisik semata-mata. Bahkan, dalam kasus Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik, karena ironisnya, justru program pendidikan jasmani di kita malahan tidak ditekankan ke mana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program penjas dipandang tidak penting sama sekali.

Nilai-nilai yang dikandung penjas untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan

pelaksanaan praktik penjas di lapangan. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari penjas dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangny program pendidikan jasmani di lapangan seperti yang dapat mereka lihat. Perbedaan atau kesenjangan antara apa yang kita percayai dan apa yang kita praktikkan (gap antara teori dan praktek) adalah sebuah duri dalam bidang pendidikan jasmani kita.

#### b). Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain

dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif; keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

Lalu bagaimana dengan rekreasi dan dansa (dance)?

Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Akan tetapi, rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.” Dalam pandangan itu, aktivitas diseleksi oleh individu sebagai fungsi memperbaharui ulang kondisi fisik dan jiwa, sehingga tidak berarti hanya membuang-buang waktu atau membunuh waktu. Rekreasi adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Jay B. Nash menggambarkan bahwa rekreasi adalah pelengkap dari kerja, dan karenanya merupakan kebutuhan semua orang.

Dengan demikian, penekanan dari rekreasi adalah dalam nuansa “mencipta kembali” (re-creation) orang tersebut, upaya revitalisasi tubuh dan jiwa yang terwujud karena menjauh’ dari aktivitas rutin dan kondisi yang menekan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan kependidikan dari rekreasi karenanya kini diangkat kembali, sehingga sering diistilahkan dengan pendidikan rekreasi, yang tujuan utamanya adalah mendidik orang dalam bagaimana memanfaatkan waktu senggang mereka.

Sedangkan dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

### C. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga. Ada pula yang berpendapat, tujuannya adalah meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik, dan tidak bisa disangkal pula pasti ada yang mengatakan, bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesemua jawaban di atas benar belaka., sebab yang paling penting dari kesemuanya itu tujuannya bersifat menyeluruh.

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

- Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.

- Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, dan olahraga Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak. D. Gerak Sebagai Kebutuhan Anak, Dunia anak-anak adalah dunia yang segar, baru, dan senantiasa indah, dipenuhi keajaiban dan kerianan. Demikian Rachel Carson dalam sebuah ungkapannya. Namun demikian, menurut Carson, adalah kemalangan bagi kebanyakan kita bahwa dunia yang cemerlang itu terenggut muram dan bahkan hilang sebelum kita dewasa.

Tiga kata kunci di atas: gerak, gembira, dan belajar. Anak-anak suka bergerak dan suka belajar. Perhatikan bagaimana anak-anak bermain di

lapangan. Di sana akan tampak, mereka bergerak dengan keterlibatan yang total dan dipenuhi kegembiraan. Belajar tidak lagi menarik bagi anak. Keceriaan mereka terampas dan hilanglah sebagian “keajaiban” dunia anak-anak mereka. Tidak heran bila anak merasa bahwa belajar ternyata kegiatan yang tidak menyenangkan.

#### D. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak). Kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah, adalah contoh dari penyakit kurang gerak .

Pendidikan Jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan Jasmani juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmanilah anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna
4. Menyalurkan energi yang berlebihan
5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

#### E. Pengertian Penjas dan Sejarah Olahraga

Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan (KBBI, 1989), jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat



dipisah-pisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh.

#### a.) Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

#### b.) Pengertian Olahraga

Pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal.

#### c.) Pengertian Olahraga (Menpora Maladi)

Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, kultural dan sebagainya. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

#### F. Pengembangan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia

Salah satu pertanyaan yang sering diajukan oleh sebagian guru-guru penjas belakangan ini adalah: "Apakah pendidikan jasmani?" Pertanyaan yang cukup aneh ini justru dikemukakan oleh yang paling berhak menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga. Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut. Akibatnya sebagian besar guru menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun berbeda pula. Pertanyaannya, apa bedanya pendidikan olahraga dengan pendidikan jasmani?

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan

emosional dan sosial. Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.

Sedangkan pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah hasil dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran. Dengan proses tersebut, dapat memberikan kekeliruan yang berlarut-larut dalam proses pendidikan jasmani di Indonesia.

Yang sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan murid. Jika siswa harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan, kejadian tersebut merupakan salah satu kelemahan dalam pendidikan olahraga. Guru demikian akan berkata: "kalau perlu tidak usah ada pentahapan, karena anak akan dapat mempelajarinya secara langsung. Beri mereka

bola, dan instruksikan anak supaya bermain langsung". Anak yang sudah terampil biasanya dapat menjadi contoh, dan anak yang belum terampil belajar dari mengamati demonstrasi temannya yang sudah mahir tadi. Untuk pengajaran model seperti ini, ada ungkapan: Kalau anda ingin anak-anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa berenang sendiri.

Pendidikan jasmani tentu tidak bisa dilakukan dengan cara demikian. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana dan bertahap yang perlu dibina secara hati-hati dalam waktu yang diperhitungkan. Bila orientasi pelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak menguasai keterampilan berolahraga, seperti dalam hal permainan Bola Volley, guru akan lebih menekankan pada pembelajaran teknik dasar dengan kriteria keberhasilan yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, guru tidak akan memperhatikan bagaimana agar setiap anak mampu melakukannya, sebab cara melatih teknik dasar yang bersangkutan hanya dilakukan dengan cara tunggal. Beberapa anak mungkin bisa mengikuti dan menikmati cara belajar yang dipilih guru tadi. Tetapi sebagian lain merasa selalu gagal, karena bagi mereka cara latihan tersebut terlalu sulit, atau terlalu mudah. Anak-anak yang berhasil akan merasa puas dari cara latihan tadi, dan segera menyenangi permainan bola volley. Lain lagi dengan anak-anak lain yang kurang berhasil? Mereka akan serta merta merasa bahwa permainan bola Volley terlalu sulit dan tidak menyenangkan, sehingga mereka tidak menyukai pelajaran dan

permainan bola Volley tadi. Apalagi bila ketika mereka melakukan latihan yang gagal tadi, mereka selalu diejek oleh teman-teman yang lain atau bahkan oleh gurunya sendiri. Anak-anak dalam kelompok gagal ini biasanya mengalami perasaan negatif. Akibatnya, citra diri anak tidak berkembang dan anak cenderung menjadi anak yang rendah diri.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, semua kecenderungan tadi bisa dihapuskan, karena guru memilih cara agar anak yang kurang terampil pun tetap menyukai latihan memperoleh pengalaman sukses. Di samping guru membedakan bentuk latihan yang harus dilakukan setiap anak, kriteria keberhasilannya pun dibedakan pula. Untuk kelompok mampu kriteria keberhasilan lebih berat dari anak yang kurang mampu, misalnya dalam permainan bola volley anak biasanya sangat mengetahui vaksin bawah tetapi tidak mengetahui cara vaksin atas atau smah dll. Nah dari kriteria inilah seorang guru melihat tingkatan kemampuan anak dalam berolahraga bola volley.

Dengan cara demikian, semua anak merasakan apa yang disebut perasaan berhasil tadi, dan anak makin menyadari bahwa kemampuannya pun meningkat, seiring dengan seringnya mereka mengulang-ulang latihan. Cara ini disebut gaya mengajar partisipatif karena semua anak merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran.

Untuk mencegah terjadinya bahaya lain dari kegagalan, guru pendidikan jasmani dan olahraga harus mengembangkan cara respon siswa terhadap

anak yang gagal dan melarang siswa untuk melemparkan ejekan pada temannya. Sebagai konsep pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia, maka diilustrasikan dalam bagan berikut ini.

Ilustrasi konsep pendidikan jasmani dan olahraga tersebut, telah dilandasi dengan berbagai aspek keilmuan, sehingga pencapaian kebugaran jasmani dan keterampilan motorik melalui aktivitas manusia, sehingga dapat memberikan nilai (aksiologi).

#### . Konsep Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Jasmani dalam sebutan bahasa Inggris adalah physical, dalam ilmu faal, jasmani disebut sebagai struktur biologik pada manusia. Secara umum dipahami bahwa jasmani atau jasadia berarti tubuh manusia. Jasmani dalam pembahasan ini adalah pemanfaatan aktivitas fisik sebagai manifestasi pengembangan kualitas hidup manusia dalam memenuhi kebugaran secara totalitas dan keterampilan motorik.

Jasmani disinonimkan dengan pendidikan, maka segala aktivitas jasmani membawa nilai-nilai pendidikan, yang tidak terikat ataupun tertuju kepada gerakan-gerakan dalam peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang umum berlaku seperti olahraga.

Dengan demikian, pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran

jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Menurut Jesse Feiring Williams dalam William H. Freeman (2001:3) pendidikan Jasmani adalah tentang sejumlah aktivitas-aktivitas fisik manusia yang dipilih, dan dilaksanakan dengan maksud untuk mencapai hasil yang bermanfaat bagi tubuh. William menekankan satu hal bahwa walaupun pendidikan jasmani diartikan mengajar dengan fisik, melalui penggunaan aktivitas-aktivitas fisik, tujuannya adalah melampaui fisik tersebut. Selanjutnya (KEPMENDIKBUD No. 413/u/1987) bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. (Agus Mahendra, 2009: 24). H. J. S. Husdarta (2009: 17) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Sedangkan pengertian olahraga berdasarkan (pasal

1 ayat 4 UU RI No. 3 Tahun 2005) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dari ketentuan Internasional Council of Sport and Physical Education adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur-unsur alam dikatakan sebagai olahraga atau sport. Jadi antara pendidikan jasmani dan olahraga sering dikatakan ada interface, tidak sama namun ada bagian-bagian yang sama. Jelas keduanya adalah aktivitas fisik, tegasnya aktivitas otot-otot besar atau big muscle activity, bukan fine muscle activity. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah dalam praktek pendidikan. Adapun pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu.

MESIR pendidikan jasmani menurut Nixon dan Jewet adalah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan sosial.

Konsep pendidikan jasmani yang diuraikan Nixon dan Jewet, dapat dikatakan searah dengan pemahaman di Indonesia yang diuraikan Rusli Lutan (2001: 18), bahwa pendidikan jasmani sebagai sebuah subjek yang penting bagi pembinaan fisik yang dipandang sebagai mesin dalam



konteks pendidikan jasmani yang mengandung isi pendidikan melalui aktivitas jasmani. Karenanya konsep pendidikan jasmani perlu dikuasai oleh para calon guru (mahasiswa penjas) dan guru yang bersangkutan, sehingga dalam penerapannya memperlihatkan kesetaraan pemahaman.

Selain itu diharapkan dapat melakukan pemetaan konsep dalam penerapan pendidikan jasmani berdasarkan jenjang pendidikan (kesesuaian kurikulum pendidikan jasmani), termasuk memaksimalkan potensi-potensi lokal, dalam hal ini permainan tradisional yang dapat dimodifikasi. Sebagai batasan atau rumusan dari konsep pendidikan jasmani, Arma Abdoellah (2003;42) menguraikan sebagai salah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan peserta didik melalui kegiatan jasmani yang dirancang secara cermat, yang dilakukan secara sadar dan terprogram dalam usaha meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani dan sosial serta perkembangan kecerdasan. Esensi dari substansi pendidikan jasmani ialah pengetahuan tentang gerak insani dalam konteks pendidikan yang terkait dengan semua aspek pengetahuan yang berlangsung secara didaktik, rekreatif, untuk dipahami dan dapat dilakukan oleh peserta didik secara utuh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan

perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik. Penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia. Jadi orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang baik dan berguna. (Baron Piece de Coubertin, Penggagas Kebangkitan Olympiads Modern, Perancis). Posisi pendidikan jasmani dan olahraga pada kedudukan yang amat strategis yakni sebagai alat pendidikan, sekaligus pembudayaan, karena kedua istilah yang amat dekat dan erat. Maknanya tidak lain adalah sebagai proses pengalihan dan penerimaan nilai-nilai. Dalam konteks keolahragaan secara menyeluruh, memang kian kita sadari perubahan yang terjadi sebagai dampak dari globalisasi dalam ekonomi yang dipacu oleh teknologi komunikasi juga terbawa dalam dunia olahraga (Coomb 2004:7). Dengan demikian, yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga yaitu: (1) pendidikan merupakan upaya penyiapan peserta didik menghadapi dan berperan dalam lingkungan hidup yang selalu berubah dengan cepat dan pluralistik; (2) pendidikan merupakan upaya peningkatan kualitas kehidupan pribadi masyarakat dan berlangsung seumur hidup; (3) pendidikan merupakan mekanisme sosial dalam mewariskan nilai, norma, dan kemajuan yang telah dicapai masyarakat; (4) pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi

pembentukan manusia seutuhnya; (5) dalam undang – undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional

## 2. Sistem Pendidikan di MESIR

Salah satu contoh. Pelajaran penjas 'volley mini' di kelas 4 melibatkan 6 pelajaran sistematis dalam tahun tersebut. Ibu Sato memutuskan untuk menggunakan pelajaran ketiga sebagai suatu pelajaran penelitian, sedangkan guru lainnya mengamati secara teliti.

- Fase perencanaan

Kelompok Ibu Sato terdiri dari guru senior kelas 4. Untuk mencapai tujuan jangka panjang (pendidikan untuk klak individu anak) dia mencoba untuk memahami situasi di kelasnya. Dia merasa bahwa ketika sebagian anak

aktif dan memiliki pendapat yang jelas, yang lain memiliki perasaan yang tidak dapat mereka ungkapkan atau tindak lanjuti.

Agar pendidikan jasmani menyenangkan bagi mereka, di bagian pertama dan kedua dan 6 pelajaran dia meminta anak-anak menciptakan peraturan mereka sendiri untuk membantu mereka dan orang lain dalam menikmati permainan volley. Setelah permainan dia meluangkan waktu untuk berefleksi dengan siswa mereka. tentang bagaimana mereka bermain. Mereka juga mendiskusikan bagaimana mereka dapat memperbaiki permainan untuk melibatkan seseorang yang sering tersingkirkan, sehingga mereka dapat menikmatinya dengan orang lain.

- Fase pelaiaran penelitian

Rencana pelajaran yang disiapkan dengan seksama dipelajari oleh semua. anggota kelompok. Ibu Sato kemudian melaksanakan pelajarannya ketika anggota kelompok dan guru lain melihat. Orang yang bertanggung jawab dalam pendidikan jasmani di kota juga diundang sebagai seorang konsultan untuk memberi masukan.

- Fase diskusi

Ketika pelajaran penelitian selesai, sebuah diskusi dilaksanakan untuk bertukar pendapat tentang pelajaran, Ini dimulai dengan penjelasan tujuan pelajaran oleh guru. Kemudian guru yang mengamati, memberikan pendapatnya atau bertanya secara giliran, berkomentar berdasarkan, pengalaman sendiri.

Mempengaruhi konsep 4 studi pelajaran. Dalam contoh ini, siswa kelas 4 belajar tentang pentingnya kekuatan teman sebaya. Mereka juga belajar tentang kegiatan kerjasama untuk merespon perbedaan. Guru dalam kelompok mendapatkan pandangan positif tentang manfaat pembelajaran kelompok, sebagai cara membantu anak mengemukakan isu-isu mereka sendiri agar dipecahkan oleh mereka sendiri.

Lebih penting lagi, semua guru mendiskusikan dan mengevaluasi pelajaran, yang memampukan mereka berbagi topik penting ke seluruh sekolah. Sekarang ini, kebanyakan guru memahami situasi tiap anak dan berbagi peran tanpa memandang kelas mana yang ditugaskan kepada mereka. Misalnya guru sering membawa anak laki-laki pulang setelah selesai sekolah, karena dia tahu anak tersebut mengalami masalah emosi dan orang tuanya bekerja sampai larut malam.

Masih ada beberapa anak yang menyembunyikan nama sesungguhnya, karena ini akan mengungkapkan status kesukuan mereka. Namun, kepala sekolah mengomentari apakah anak mengubah namanya atau tidak, semua merasa nyaman dan senang sekolah dasar Suzuki. Sehubungan dengan pendidikan inklusif, sekolah dasar Suzuki berkembang ke arah penyediaan lingkungan yang lebih baik untuk individu anak. Keefektifan kolaborasi antar guru selama studi pelajaran secara lugas diakui sebagai elemen yang kuat dalam mengembangkan budaya sekolah yang inklusif dan terbuka.

### 3. Pengembangan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia

Salah satu pertanyaan yang sering diajukan oleh guru-guru penjas belakang ini adalah: "Apakah pendidikan jasmani?" Pertanyaan yang cukup aneh ini justru dikemukakan oleh yang paling berhak menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga. Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut. Akibatnya sebagian besar guru menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun berbeda pula. Pertanyaannya, apa bedanya pendidikan olahraga dengan pendidikan jasmani?

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir

dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.

Sedangkan pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah hasil dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran. Dengan proses tersebut, dapat memberikan kekeliruan yang berlarut-larut dalam proses pendidikan jasmani di Indonesia.

Yang sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan murid. Jika siswa harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan, kejadian tersebut merupakan salah satu kelemahan dalam pendidikan olahraga. Guru demikian akan berkata: "kalau perlu tidak usah ada pentahapan,

karena anak akan dapat mempelajarinya secara langsung. Beri mereka bola, dan instruksikan anak supaya bermain langsung". Anak yang sudah terampil biasanya dapat menjadi contoh, dan anak yang belum terampil belajar dari mengamati demonstrasi temannya yang sudah mahir tadi. Untuk pengajaran model seperti ini, ada ungkapan: Kalau anda ingin anak-anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa berenang sendiri.

Tabel di bawah menekankan perbedaan antara pendidikan jasmani dengan pendidikan olahraga.

Pendidikan jasmani tentu tidak bisa dilakukan dengan cara demikian. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana dan bertahap yang perlu dibina secara hati-hati dalam waktu yang diperhitungkan. Bila orientasi pelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak menguasai keterampilan berolahraga, misalnya sepak bola, guru akan lebih menekankan pada pembelajaran teknik dasar dengan kriteria keberhasilan yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, guru tidak akan memperhatikan bagaimana agar setiap anak mampu melakukannya, sebab cara melatih teknik dasar yang bersangkutan hanya dilakukan dengan cara tunggal. Beberapa anak mungkin bisa mengikuti dan menikmati cara belajar yang dipilih guru tadi. Tetapi sebagian lain merasa selalu gagal, karena bagi mereka cara latihan tersebut terlalu sulit, atau terlalu mudah. Anak-anak yang berhasil akan merasa puas dari cara latihan tadi, dan segera menyenangkan permainan sepak bola.



Lain lagi dengan anak-anak lain yang kurang berhasil? Mereka akan serta merta merasa bahwa permainan sepak bola terlalu sulit dan tidak menyenangkan, sehingga mereka tidak menyukai pelajaran dan permainan sepak bola tadi. Apalagi bila ketika mereka melakukan latihan yang gagal tadi, mereka selalu diejek oleh teman-teman yang lain atau bahkan oleh gurunya sendiri. Anak-anak dalam kelompok gagal ini biasanya mengalami perasaan negatif. Akibatnya, citra diri anak tidak berkembang dan anak cenderung menjadi anak yang rendah diri.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, semua kecenderungan tadi bisa dihapuskan, karena guru memilih cara agar anak yang kurang terampil pun tetap menyukai latihan memperoleh pengalaman sukses. Di samping guru membedakan bentuk latihan yang harus dilakukan setiap anak, kriteria keberhasilannya pun dibedakan pula. Untuk kelompok mampu kriteria keberhasilan lebih berat dari anak yang kurang mampu, misalnya dalam pelajaran renang di tentukan: mampu meluncur 10 meter untuk anak mampu, dan hanya 5 meter untuk anak kurang mampu.

Dengan cara demikian, semua anak merasakan apa yang disebut perasaan berhasil tadi, dan anak makin menyadari bahwa kemampuannya pun meningkat, seiring dengan seringnya mereka mengulang-ulang latihan. Cara ini disebut gaya mengajar partisipatif karena semua anak merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran.

Untuk mencegah terjadinya bahaya lain dari kegagalan, guru pendidikan jasmani dan olahraga harus mengembangkan cara respon siswa terhadap anak yang gagal dan melarang siswa untuk melemparkan ejekan pada temannya. Sebagai konsep pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia, maka diilustrasikan dalam bagan berikut ini.

### **BAB III**

#### **KESIMPULAN**

Bagaimanapun juga, istilah pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga secara prinsip memang berbeda, walaupun masih banyak juga dalam penerapannya dan pemahaman dimasyarakat guru pendidikan jasmani, masih terlihat sama. Ini, mungkin implikasi dari tidak adanya pemahaman yang bisa diterima secara universal tentang definisi pendidikan jasmani dan olahraga, sehingga tujuannya kurang mengenai sasaran khususnya pendidikan jasmani sebagaimana yang diharapkan.

Sebagai upaya untuk meminimalisir kondisi tentang kesalahan pahaman antara pendidikan jasmani dan olahraga, maka tulisan ini telah membahas bagaimana perbedaan dan kesamaan pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga serta pengembangannya, sehingga diharapkan dapat membantu pembaca untuk mendiferensiasi pengertian dan konsep pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga sehingga pengembangannya juga dapat mencapai maksimal.

Pengembangan olahraga di Indonesi sudah cukup memadai hal ini disebabkan perencanaan dan program telah dilakukan secara terencana

sistematis dan berkesinambungan. Namun bila dibandingkan dengan negara-negara lain kita masih perlu pembenahan atau meningkatkan upaya-upaya diberbagai bidang khususnya pada bidang IPTEK.

Sedangkan pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya masih banyak kendala-kendala yang dihadapi seperti: sarana dan prasarana, pemahaman guru penjas itu, masih banyak yang kurang memahami tentang hakikat pendidikan jasmani yang sebenarnya, sehingga pelaksanaannya-pun masih mirip dengan olahraga.

## 2. Saran

Diharapkan pemerintah memberikan perhatian yang lebih serius dan konsisten dalam mengimplementasikan UU keolahragaan yang ada. Para pelatih dan khususya guru pendidikan jasmani harus memahami dan mengetahui perbedaan pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani agar pelaksanaannya tidak salah sasaran. Guru pendidikan jasmani harus memperhatikan tiga hal pokok dalam megembangan program pendidikan jasmani seperti yang telah dikemukakan di atas dan strategi pengembangannya.

## Daftar Pustaka

Ateng Abdul Kadir ,1989. Pengantar Asas Asas Landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi. Jakarta: P2LPTK Dtjen Dikti.

-----, 1992. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Dep. P & K, Dirjen Dikti

-----,1992. Ke Arah Pembentukan Sistem Pendidikan Jasmani di Indonesia. Makalah disampaikan pada Konvensi Nasional. Pendidikan Indonesia II di Medan: 4 - 8 Pebruari.

-----,2007. Filsafat Olahraga dan Tantangan Pembangunan Olahraga Indonesia Pada Masa Mendatang. Makalah disampaikan pada seminar keolahragaan Indonesia di Singaraja, Bali: 26 Mei

Husdarta H. J. S., 2009. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung. Penerbit Alfabeta Bandung.

Lutan Rusli. 2001. Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional DIJDASMEN.

Mahendra Agus. 2009. Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Bandung. Progran Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Svoboda, B. and R Richteky, Eds. 1995. Physical Activity for Life: Compaarative Physical Education and Sport. Vol. 9 Aachen, Ger: Meyer and Meyer.

Freeman H. William . 2001. Physical Education and Sport INA Changing Society. United States of America. Sixth Edition. Campbell University.

<http://citasababa.spaces.live.com/blog/cns80F33206A046D303!189.entry>

<http://radensomad.com/pengertian-sistem-pendidikan-jasmani.html>.

#### Daftar Pustaka

- Hamalik, Oemar. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2005.
- James Tangkudung. Macam-Macam Metodologi Penelitian: Uraian dan Contohnya. Lensa Media Pustaka Indonesia. 2016.
- James Tangkudung. "Metodologi Penelitian Kajian dalam Olahraga." James Tangkudung's Lab, 2018.
- James Tangkudung. SPORT PSYCHOMETRICS: Basics and Instruments of Sports Psychometric. [https://www.researchgate.net/publication/328599852\\_SPORT\\_PSYCHOMETRI\\_CS\\_Basics\\_and\\_Instruments\\_of\\_Sports\\_Psychometric](https://www.researchgate.net/publication/328599852_SPORT_PSYCHOMETRI_CS_Basics_and_Instruments_of_Sports_Psychometric) (diakses 29 Oktober 2018).

Matthew B.R Hergenhahn, H.Olson. Theories Of Learning. Jakarta: Kencana, 2009.

Power SK, Howley ET. Exercise Physiology: theory and application to fitness and performance, fourth edition. New York: McGraw-Hill: 2007

Slameto. Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta. PT. Rineka Cipta. 2003.

Tangkudung, James. Ilmu Faal (Fisiologi). Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2006

Tangkudung, James; and Puspitorini Wahyuningtyas. "Kepelatihan Olahraga Edisi II." Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012.

Tangkudung, James; and Wahyuningtyas Puspitorini. "Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga." Jakarta: Cerdas Jaya, 2006

Tangkudung, James; and Wahyuningtyas Puspitorini. "Paragames Paralympic." Jakarta: Intermedia Publishing, 2012.

Undang-undang Republik Indonesia No.23 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: BP Cipta Jaya, 2003.